

تدبیر جماع در پزشکی ایرانی

مامک هاشمی M.D,Ph.D*، فرزانه اسدالله پور M.D دستیار طب سنتی

• مقدمه:

آداب رابطه جنسی در منابع طب سنتی ایران با عبارت «تدبیر جماع»، زیر شاخه یکی از اصول ششگانه حفظ تندرستی به تفصیل در کتاب‌های کلیات، رساله‌های حفظ تندرستی و رساله‌های باهیه مورد بحث قرار گرفته است.

درباره رابطه جنسی در مکتب پزشکی ایرانی به ابعاد مختلفی توجه شده است که نشانگر پیشرو بودن این مکتب در این زمینه بوده است و برخی از ابعاد مورد توجه آن مانند تأثیر «زمان» بر این مسأله هنوز هم از دایره پزشکی مدرن و سکسولوژی خارج است. ابعاد مختلفی که در تدبیر جماع مورد توجه قرار گرفته عبارتند از: سن، جنس، فصل، شرایط فیزیولوژیک، شرایط بيملری، زمان، اعتدال و افراط در جماع، اصلاح ضررهای ناشی از جماع و ...

• تعریف و جایگاه

«حرکت و سکون» یکی از اصول ششگانه حفظ تندرستی در پزشکی ایرانی است. از آنجا که جماع حرکتی بدنی که لازمه آن حرکت نفسانی است، تعریف شده، در این اصل (حرکت و سکون) مورد بحث قرار گرفته است. به علاوه از آنجا که قویترین اسفراغ برشمرده شده، در اصل «استفراغ و احتقان» هم جایگاه دارد.

• جماع معتدل

از آنجا که پزشکی ایرانی مبتنی بر مزاج است، اعتدال در جماع بسته به مزاج و دیگر شرایط هر فرد تعیین می‌شود اما به صورت توصیه عمومی حد اعتدال يك مرتبه در هر ۳ شبانه روز (به اندازه فرصتی که برای تولید منی جدید لازم است) گفته شده است و بیشتر از ۲ مرتبه در شبانه روز بیشتر از حد اعتدال.

• فایده‌ها و اثرهای جماع معتدل

جماع معتدل اثرات عمومی بر بدن، ارواح و قوا دارد.

- تقویت
- دفع فضول
- انعاش حرارت غریزی
- مهیا کننده بدن برای قبول غذا
- مفرح
- تسکین قضب
- زایل کننده افکار ردی و وسواس
- مفید برای رفع بیشتر بیماری‌های سوداوی
- بزرگ کننده قضب
- انعاش روح

- افزایشده روشنی روح
- تعدیل قوام روح

- ضررهای جماع خارج از اعتدال افراط در جماع موجب ضعف در اعضاء رئیس و معده می‌شود.
 - ضعف دماغ و عصب و حدوث امراض عصبانی (رعشه، فالج، تشنج، ضعف بصر)
 - ضعف قلب و امراض قلبی (خفقان و توحش)
 - ضعف و امراض کبدی
 - ضعف معده و قوه هاضمه
 - زایل شدن افعال طبیعی، و قوی شدن افعال خارج از طبیعت
 - سقوط قوت و نقصان جوهر روح حیوانی
 - کم شدن نشاط
 - سنگینی در حرکات
 - پیدایش خشکی در اعضاء اصلی دیگر (قلب و کبد)
 - پیری زودرس
 - کاهش خون و از بین رفتن شادابی چهره و ضعیف شدن نبض
 - کم شدن گوشت
 - باریک شدن و ضعف مو تا حد ریزش مو
 - آسیب به سینه و ریه
 - آسیب به کلیه و هزال آن

- ضررهای افراط در جماع بر حسب مزاج
 - مزاج سرد و خشک: منی در این افراد کم و قوام آن غلیظ است. این افراد احتلام کم دارند و کمتر از دیگر مزاجها به سرعت انزال دچار می‌شوند. به علت خشکی مزاج زیان افراط در جماع در این گروه بسیار زیاد است.
 - مزاج گرم و خشک: منی در این افراد کم و قوام آن غلیظ است. در این افراد میل جنسی بیش از توان جنسی است. به علت خشکی مزاج زیان افراط در جماع در این گروه هم زیاد ولی کمتر از زیان صاحبان مزاج سرد و خشک است. مضرت جماع در این افراد بر حسب کمی یا زیادی خونشان متفاوت است.
 - مزاج سرد و تر: منی در این افراد زیاد و قوام آن رقیق است. میل جنسی آنها کم و انزال کند دارند. به علت رطوبت بدن در صورت افراط در جماع از مضرت ذبول در امان هستند ولی به زیانهای دیگر مانند درد پشت و زانو بیشتر دچار می‌شوند.
 - مزاج گرم و تر: در این افراد منی بسیار و میل جنسی فراوان است. به احتلام زیاد، و سرعت انزال دچار می‌شوند.
 - دارای بیشترین نیرو برای جماع هستند. مضرت افراط در جماع در این گروه کمتر از دیگر اقسام مزاج است و تنها در مورد این گروه گفته شده است که ضرر ترک جماع زیادتر از ضرر افراط در آن است.

- ضررهای ترك جماع
 - ضررهای ترك جماع بیشتر به دلیل حذف اثر پاکسازی کننده آن بر بدن است.
 - درد بیضه‌ها و تخمدانها
 - ثقل سر
 - درد مفاصل و زانوها به علت جمع شدن فضله‌ها در آنها
- تدارك ضررهای ناشی از ترك جماع
 - راه اصلی رفع ضررهای ترك جماع، اشتغال به آن است اما اگر امکانپذیر نباشد در سرد مزاجان خوردن تخم پنچ انگشت، تخم سداب با قند یا عسل و در گرم مزاجان خوردن تخم کاهو و تخم خرفه و غذاهای کم گوشت و ترش توصیه شده است. پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین روزه داری را برای کاهش میل جنسی در افرادی که امکان ازدواج ندارند توصیه نموده‌اند.
- ضررهای جماع در شرایط نامناسب
 - ضررهای جماع در حالت‌های غیر طبیعی و بیماری به تفکیک عبارتند از؛
 - جماع در دوران کهولت و شیخوخت؛ تجفیف رطوبت اصلی و نقصان حرارت غریزی
 - جماع در مبتلایان به امتلاء معده؛ سده، سوء هضم، درد مفاصل (ورك، عرق النساء)، فتق، دوالی، استرخاء، رعشه، موت فجاءة، در به علت انصباب مواد به اعضای ضعیف و میل حرارت به خارج
 - جماع در حالت غلبه رطوبت؛ ضعف و ارخاء اعصاب به علت ضعف ناشی از جماع و سیلان و انصباب مواد به منابت اعصاب
 - جماع در حالت غلبه بیوست؛ زیادتی بیوست به علت تحلیل رطوبات و تجفیف بدن
 - جماع در خلأ معده؛ ذوبان اعضا و دق به علت تأثیر حرارت در اخلاط بدنی و اعضا اصلی
 - جماع بعد از فصد؛ ضررهای آن مانند ضرر جماع بعد از خلأ و کثرت جماع است.
 - جماع بعد از اسهال؛ ضرر آن بیشتر از ضرر جماع بعد از فصد است.
 - استمناء؛ غم، ضعف قوا، انتشار و لاغری بیخ آلت در صورت
- تدارك ضررهای ناشی از افراط در جماع یا جماع در شرایط نامناسب
 - شیخ الرئیس در رساله «دفع المضار الكلیه عن البدان الانسانیة»، راهکارها و دستورهای غذایی متنوع و مفصلی برای رفع ضررهای ناشی از افراط در جماع یا جماع در شرایط بیماری بر حسب مزاج فرد بیان کرده است.
 - برای رفع ضررهای جماع در افراد سرد مزاج؛ آب گوشت کوفته با پیاز و زرده تخم مرغ و دارچین و ...، دواءالمسك، خاکینه‌های پر گندنا و ..
 - برای رفع ضررهای جماع در افراد گرم مزاج؛ قلیه کدو، حلوائ شیر، ماهی بریان، حسوی آرد برنج و طلاهای سرد روی دل و جگر
 - رفع ضرر جماع بعد از فصد؛ غذاهای مقوی مانند زرده تخم مرغ نیم برشت، حسوی آرد نخود، چرب کردن سر به روغن گل و مورد و مالیدن پیه بز یا بط یا روغن گل به پا

- براي رفع ضررهاي جماع بعد از اسهال؛ ماء اللحم، چيزهاي قابض مقوي مثل رب سيب و مفرحات سرد يا گرم متناسب با مزاج، جویدن کندر، مالیدن روغن گل روي مفاصل و پاشیدن آب و گلاب به صورت
- براي رفع سردرد ناشي از جماع؛ طلا کردن لعاب اسفرزه يا روغن مورد، بستن رانها و بازوها و ساقها در حال جماع، خوردن لعاب اسفرزه
- براي رفع ضررهاي جماع در مبتلايان به درد چشم؛ خوابیدن به پشت، حمامت میان شانه و چکانیدن آب گشنیز تازه و سفیده تخم مرغ در چشم
- براي رفع ضررهاي جماع در مبتلايان به دردهاي مفصلي؛ بستن اسفرزه روي مفصل دردناك چند ساعت قبل از جماع، خوردن غذاهاي سبك، قي در صورت امتلاء معده و تقويت دماغ با روغن بابونه، گل و مورد
- براي رفع ضررهاي جماع در افراد سرد مزاج؛ حمام با آب گياهان با مزاج گرم مانند سعتر و بابونه و مرزنجوش، بويیدن عطرهاي گرم مانند مشك و عنبر، مالیدن روغن قسط و جندبیدستر به بدن، از داروها گوارش سقنقور
- براي رفع ضررهاي افراط جماع؛ راهكارهاي آن مشابه رفع ضررهاي ناشي از افراط در ورزش است. مصرف مفرحات، مقويات، ادويه باهيه، ادويه مولد خون متين صافي و ارواح و حافظ قوا مانند حب موميائي، حب جدوار، حب ذهب، حب عنبر، لبوبات و معاجين باهيه و پنيمايه شتر اعرابي براي عموم و به صورت اختصاصي در افراد با مزاج خشك ماء اللحم، در افراد با مزاج سرد ماء اللحم با ابازير قويه و روغن كركچ

- تقويت باه

راهكارها و دستورات تغذيه‌اي و دارويي فراواني براي تقويت ميل جنسي در منابع آمده است از جمله؛

- تراشیدن موي عانه
- نوشیدن شير تازه دوشیده با ماء اللحم،
- آب نخود خيسانده كه قويترين دارو از بين مفردات است.

- آداب اشكال جماع

بهترين اشكال آن است كه زن به پشت خوابیده و مرد بالاي زنا میان دو ران او نشسته باشد. تأکید بر اين وضعيت در كتابهاي مختلف سهولت خروج مني از مرد و سهولت جذب آن توسط رحم با توجه به وضعيت قرار گيري رحم در بدن است. به علاوه اگر زن در بالا و مرد در پايين قرار گيرد احتمال ورود رطوبت فرج به آلت مرد وجود دارد. عمل لواط (رابطه جنسي مقعدي) در منابع طب سنتي نامناسبترين شكل جماع دانسته شده و با توجه به حرمت شرعي، انجام آن نهي شده است.

- تدابير بعد از مباشرت

توصيه‌هاي بعد از مباشرت در جهت رفع سردي و خشكي ناشي از جماع است. پرهيز از نوشيدني‌هاي سرد، پرهيز از شستشو با آب سرد و محفوظ داشتن بدن از هواي سرد

- شرايط جماع مناسب

- بعد از انحدار غذا از معده باشد (۲-۳ ساعت کامل بعد از غذا خوردن)
- هنگام اشتیاق طبیعت و شبق قوی و صادق
- هنگام اعتدال هوا
- وجود نداشتن هرکدام از شرایط جماع نامناسب

• شرایط نامناسب جماع

- شرایط زمانی و نجومی؛ قمر در عقرب، تحت الشعاع، ، هنگام کسوف و خسوف و زلزله، هنگام طلوع و غروب آفتاب، شب چهارشنبه و شب اول و سبط و آخر ماه قمری. امام صادق (ع) فرموده‌اند: اگر نطفه اول و وسط و آخر ماه بسته شود خطر سقط جنین و جنون و صرع فرزند متولد شده وجود دارد. اوقات وبا و فساد هوا.
- شرایط بدنی زن؛ سن بسیار کم (کمتر از ۹ سال)، ضعف و کوچکی جثه، پیر و کهنسال و بدچهره و بدخلق، مبتلا به بیماری‌های رحمی، حائض، بعید العد از جماع
- کثت مباشرت بواکر
- مباشرت با همجنس همچنانکه در شرع ممنوعیت دارد

• ویژگی‌های خاص زنان

- در م منابع طب سنتی در بحث تدبیر جماع علاوه بر نکات کلی که مشترک میان مرد و زن است نکاتی اختصاصی نیز درباره زنان گفته شده است. از جمله؛
- فعالیت جنسی یکی از راههای تغذیه و تقویت اندام جنسی زنان است و در درمان بیماریهای رحم نقش کلیدی دارد.
- انزال کامل در زنان به تدریج روی می دهد.
- از تکرار نزدیکی در زنان ضعف ایجاد نمی گردد.
- زن در هنگام ارضا، حرکات انقباضی در فرم رحم احساس می کند.

• منابع:

- عقيلي خراساني، سيد محمد حسين، خلاصه الحكمة، تصحيح اسماعيل ناظم، قم: انتشارات اسماعيليان، ۱۳۸۵
- القانون في الطب، شيخ الرئيس ابو علي سينا (۳۷۰ تا ۴۲۸ ق)، شرح و تنظيم استاد جبران جبور، بيروت، منشورات مؤسسه المعارف، بي تا
- چشتي، حكيم اعظم خان، اكسير اعظم، تهران: مؤسسه مطالعات تاريخ پزشكي طب اسلامي و مكمل، شماره نشر ۴۱ سنگي، ۱۳۸۳
- دوساختن هرگونه زيان از بدن آدميان- شيخ الرئيس بو علي سينا- بازنويسي علي رضا عباسيان- تهران ۱۳۸۸
- علامه محمد باقر مجلسي رحمه الله - حليه المتقين